

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области**

Департамент по образованию администрации Волгограда,

**Красноармейское территориальное управление департамента по
образованию администрации Волгограда**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя школа № 75 Красноармейского района Волгограда**

РАССМОТРЕНА

На заседании
Педагогического
Совета

Протокол № 1
от 26.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Методический совет

Руководитель
_____ Е.М. Ромашова

Протокол № 1
от 26.08.2026

УТВЕРЖДЕНА

Директор

О.Н. Белолипецкая

Приказ № 134
от 26.08.2026 г.

**Рабочая программа курса «Ритмика» для 6 класса
(АООП УО, вариант 1)**

Объём: 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели)

Специалист: учитель ритмики / педагог АФК

Нормативная база: ФАООП УО (вариант 1), приказ Минпросвещения № 1026 от 24.11.2022 (ред. от 17.07.2024)

Волгоград, 2026 г.

I. Пояснительная записка

Курс «Ритмика» направлен на коррекцию двигательных нарушений, развитие чувства ритма, координации движений, ориентировки в пространстве, а также на формирование навыков взаимодействия в группе и эмоциональной регуляции. Занятия проводятся в адаптированной форме с учётом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1).

Цель: формирование у обучающихся двигательно-ритмических умений и навыков, способствующих социальной адаптации и самостоятельности.

Задачи:

- развивать общую и мелкую моторику, координацию, равновесие;
- формировать чувство ритма, темпа, динамики музыки;
- учить ориентироваться в пространстве зала, выполнять построения и перестроения;
- развивать слуховое внимание и умение соотносить движения с музыкой;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соблюдать правила игр и упражнений;
- снижать мышечное напряжение, формировать правильную осанку.

Форма организации: групповые занятия.

Методы: показ, объяснение, выполнение по образцу, игровые задания, музыкальное сопровождение.

Материально-техническое обеспечение: музыкальный центр, аудиозаписи, гимнастические коврики, мячи, обручи, ленты, платочки, бубны, маракасы, колокольчики, флажки, разметка зала.

II. Планируемые результаты

Минимальный уровень (обязательный для всех обучающихся)

- выполняет простые движения по показу и словесной инструкции педагога;
- ориентируется в пространстве зала (находит своё место, двигается по кругу, в колонне, врассыпную);
- различает темп музыки (быстро/медленно) и подстраивает под него движения;
- повторяет короткие ритмические цепочки хлопков/шагов по образцу;
- участвует в подвижных играх под музыку с опорой на правила и подсказки педагога;
- соблюдает правила безопасности и поведения на занятии.

Достаточный уровень (для обучающихся, демонстрирующих устойчивый прогресс)

- самостоятельно выполняет комплексы упражнений по словесной инструкции без показа;
- точно воспроизводит ритмические рисунки (хлопки, шаги, удары по бубну) по слуховой модели;
- уверенно ориентируется в пространстве, выполняет перестроения (в круг, в шеренгу, в колонны) без помощи;
- подбирает движения, соответствующие характеру и темпу музыки;

- активно участвует в играх, предлагает варианты действий, соблюдает правила и роли;
- оценивает правильность своих движений и движений товарищей по простым критериям («ровно», «в такт», «быстро/медленно»).

III. Содержание курса

Раздел 1. Ориентировка в пространстве (6 часов)

Понятия: «вперёд/назад», «направо/налево», «центр зала», «линия», «круг», «колонна», «шеренга». Построения и перестроения, ходьба по разметке, обход препятствий, бег врассыпную с остановкой по сигналу. Развитие зрительно-пространственной ориентации, соотнесение направления с командой.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (7 часов)

Ходьба и бег в разном темпе, пружинные шаги, подскоки, приставные шаги. Упражнения на осанку и равновесие (ходьба по линии, по скамейке, повороты на месте). Координационные связки из 3–4 движений, выполняемые под счёт и музыку.

Раздел 3. Упражнения с музыкальными инструментами (5 часов)

Знакомство с бубном, маракасами, колокольчиками, барабаном. Простейшие ритмы (2/4, 4/4), исполнение ритмических рисунков в ансамбле. Развитие слухового контроля, умения держать темп, играть по очереди и вместе.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (10 часов)

Элементы народных и бальных танцев: шаг польки (упрощённый), приставной шаг, повороты, хлопки в такт, кружение. Комбинации из 4–6 движений, исполняемые по частям и целиком. Работа в парах и в кругу, соблюдение рисунка танца.

Раздел 5. Игры под музыку (6 часов)

Подвижные игры с правилами, игры на внимание и реакцию, игры на взаимодействие и распределение ролей. Развитие умения слушать сигнал, менять направление и темп движения, действовать по правилам.

IV. Тематическое планирование (34 урока)

№	Раздел / Тема	Кол-во часов	Программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Пространственные понятия: «центр», «края», «линия»	1	Построение в шеренгу/колонну, ходьба по залу, остановка по сигналу, правила поведения	Выполняет по показу, находит место по флажку/разметке, останавливается по хлопку	Самостоятельно встаёт в строй, объясняет «центр/край», двигается без столкновений	[ТБ]

№	Раздел / Тема	Кол- во часо в	Программное содержание	Минимальны й уровень	Достаточный уровень	Примечан ие
2	Построения и перестроения: круг, колонна, враспынную	1	Ходьба по кругу с изменением темпа, перестроение из колонны в круг и обратно	Выполняет с направляющим, двигается за лидером, останавливается по команде	Самостоятельно перестраивается, называет команды, сохраняет интервал	
3	Ходьба и бег: темп, ритм, направление	1	Чередование ходьбы и бега, изменение темпа по сигналу (барабан/свисток), обход препятствий	Двигается по разметке с опорой на зрительные ориентиры, меняет темп по показу	Самостоятельно меняет темп по звуковому сигналу, сохраняет строй	
4	Пружинные шаги и подскоки	1	Пружинный шаг вперёд/в стороны, подскоки на двух ногах, мягкие приземления	Выполняет 4–6 подскоков по показу, приземляется мягко с помощью учителя	Выполняет серию из 8–10 подскоков, контролирует приземление, держит руки правильно	
5	Равновесие: ходьба по линии, повороты	1	Ходьба по прямой линии, повороты на месте, остановка в заданной точке	Проходит 3–4 метра по линии с фиксацией взгляда, делает поворот по показу	Проходит 5–6 метров, делает 2 поворота подряд, сохраняет осанку	
6	Обобщение раздела «Ориентировка»: эстафеты и игры на пространство	1	Эстафеты с бегом и ходьбой, игры «Найди своё место», «Стоп-игра»	Участвует в игре с подсказками, выполняет 1–2 действия по правилам	Самостоятельно выполняет правила, объясняет свою роль, предлагает идеи	[Обобщ.]
7	Ритмико-гимнастические связки: шаг + хлопок + поворот	1	Комбинация из 3 движений: шаг вперёд, хлопок, поворот на месте	Повторяет связку по показу, допускает 1 ошибку	Воспроизводит связку без ошибок, объясняет последовательность	
8	Координация: приставной шаг + подскок + хлопок	1	Связка: приставной шаг вправо, подскок, хлопок над головой	Выполняет связку с паузами, по частям	Выполняет слитно, в темпе музыки, без остановок	
9	Упражнения на осанку: ходьба с	1	Ходьба по линии с	Проходит 3–4 м с предметом,	Проходит 5–6 м, держит предмет,	

№	Раздел / Тема	Кол- во часо в	Программное содержание	Минимальны й уровень	Достаточный уровень	Примечан ие
	предметом на голове (кубик/мешочек)		предметом, повороты, остановка	допускает 1 падение	объясняет, как сохранять равновесие	
1 0	Равновесные и пружинные движения под музыку	1	Серия движений под музыку: пружинный шаг, подскоки, остановка в позе	Выполняет под счёт, с замедлением темпа	Выполняет в темпе музыки, удерживает финальную позу	
1 1	Комбинированн ые связки: 4 движения подряд	1	Комплекс из 4 движений: шаг, хлопок, подскок, поворот	Выполняет по частям, с паузами	Выполняет целиком, в ритме музыки	
1 2	Закрепление: игра-эстафета с гимнастическим и элементами	1	Эстафета: ходьба по линии, прыжки на двух, остановка в точке	Участвует с направляющим, выполняет 1 элемент	Самостоятельно проходит дистанцию, объясняет правила	[Игра]
1 3	Знакомство с музыкальными инструментами: бубен, маракасы	1	Держание инструментов, простые удары, встряхивания	Держит инструмент, делает 4 удара по показу	Держит правильно, играет ритмично, различает «тихо/громко»	
1 4	Ритмы 2/4: хлопки и удары по бубну	1	Простые ритмы: 2 удара — пауза — 2 удара	Повторяет ритм по показу, с проговаривание м счёта	Воспроизводит ритм по слуху, без показа	
1 5	Ритмы 4/4: ансамбль из 2 инструментов	1	Игра в парах: один играет ритм, другой повторяет	Играет по очереди, с подсказкой педагога	Играет в паре, слушает партнёра, соблюдает темп	
1 6	Ритмические цепочки: хлопки + шаги	1	Сочетание шагов и хлопков в ритме 2/4 и 4/4	Выполняет простую цепочку по образцу	Составляет и исполняет короткую цепочку самостоятельно	
1 7	Обобщение: концерт- миниатюра (2–3 ритма)	1	Исполнение простых ритмов всем классом	Участвует в общем ритме с опорой на педагога	Ведёт свою партию, слушает общий ритм, не сбивается	[Концерт]
1 8	Элементы танца: приставной шаг и кружение	1	Приставной шаг вправо/влево, кружение на месте	Выполняет приставной шаг по разметке,	Выполняет шаг слитно, кружится без потери равновесия	

№	Раздел / Тема	Кол- во часо в	Программное содержание	Минимальны й уровень	Достаточный уровень	Примечан ие
				кружится с поддержкой		
1 9	Шаг польки (упрощённый): подскок + шаг	1	Подскок на месте + шаг вперёд, повтор в ритме польки	Делает подскок с опорой, шаг — по показу	Выполняет связку в темпе музыки, держит корпус ровно	
2 0	Танцевальная комбинация: шаг + поворот + хлопок	1	3 движения подряд в ритме 4/4	Повторяет комбинацию по частям	Исполняет целиком, в темпе, без ошибок	
2 1	Работа в парах: шаги и хлопки	1	Пары выполняют одинаковые движения лицом друг к другу	Делает движения по показу, смотрит на партнёра	Согласовывает движения с партнёром, держит дистанцию	
2 2	Танцевальный круг: передача ритма хлопками	1	Круг, передача ритма по кругу хлопками	Участвует по очереди, по сигналу педагога	Передаёт ритм без задержек, следит за темпом	
2 3	Танцевальные связки на 8 счетов	1	Комбинации на 8 счетов: шаг, поворот, хлопок, повтор	Выполняет по счёту, с паузами	Исполняет слитно, на 8 счётов, без остановок	
2 4	Танцевальная композиция: 2 части	1	Две короткие части по 8 счетов, смена направления	Выполняет каждую часть по показу	Исполняет обе части, меняет направление без подсказок	
2 5	Танцевальное творчество: свои варианты движений	1	Импровизация на заданный ритм	Подбирает 1–2 движения по образцу	Создаёт короткую связку из 3–4 движений	
2 6	Танцевально- игровая эстафета	1	Эстафета с танцевальными элементами (шаг, поворот, хлопок)	Выполняет 1 элемент по правилам	Выполняет все элементы, объясняет правила другим	[Эстафета]
2 7	Подвижная игра на внимание: «Стоп-музыка»	1	Движение под музыку, остановка по сигналу, принятие позы	Останавливаетс я по хлопку, принимает простую позу	Останавливается точно по сигналу, удерживает позу 5–8 сек	[Игра]
2 8	Игра на взаимодействие: «Зеркало» в парах	1	Один показывает, другой повторяет движения	Повторяет простые движения с паузами	Точно повторяет, сохраняет темп и ритм	

№	Раздел / Тема	Кол-во часов	Программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень	Примечание
2 9	Игра с правилами: «Цветные флажки»	1	Реакция на цвет: красный — стоп, зелёный — ходьба, жёлтый — подскоки	Действует по подсказкам педагога, соотносит цвет и действие	Самостоятельно реагирует на цвет, объясняет правило	
3 0	Командная игра: «Построй фигуру» под музыку	1	По сигналу — построение в круг/линию/звезду	Строится с направляющим, по разметке	Строится быстро, объясняет расположение углов/сторон	
3 1	Игра-эстафета на скорость и точность	1	Пробежать, выполнить элемент, вернуться, передать эстафету	Выполняет 1 действие, двигается безопасно	Выполняет все действия, соблюдает дистанцию и правила	[Эстафета]
3 2	Повторение: любимые игры и упражнения	1	Выбор и повторение 2–3 любимых заданий	Выбирает с подсказкой, повторяет по образцу	Самостоятельно выбирает, объясняет, почему нравится	
3 3	Итоговое занятие: мини-концерт (танец + ритм + игра)	1	Короткая программа из 3 частей: танец, ритм, игра	Участвует в 1 части, с поддержкой	Участвует во всех частях, помогает организовать других	[Итоговое]
3 4	Резерв / коррекция по календарному графику	1	Доработка тем, вызывающих трудности	Выполняет задания по индивидуальному плану	Самостоятельно отрабатывает сложные элементы	[Резерв]

V. Материально-техническое и дидактическое обеспечение

- **Оборудование:** гимнастические коврики, скамейки, разметка зала (линии, круги), обручи, мячи малые, флажки.
- **Музыкальные инструменты:** бубен, маракасы, колокольчики, барабан, ксилофон.
- **Аудиооборудование:** музыкальный центр/колонка, подборка фонограмм (марши, полька, вальс, народные мелодии, детские песни).
- **Дидактические материалы:** карточки с направлениями («вперёд», «назад», «влево», «вправо»), цветные флажки, схемы построений, карточки-подсказки для ритмов.

Рекомендации по адаптации заданий

- Для обучающихся минимального уровня: уменьшать количество повторений, давать зрительные опоры (разметка, карточки), разрешать выполнять движения сидя или с опорой, использовать счёт вслух и проговаривание.
 - Для обучающихся достаточного уровня: увеличивать темп, добавлять новые элементы, предлагать роль ведущего/помощника, просить объяснить правила другим.
-